

学生故事

小兰(化名),女,10岁,四年级。她是二胎家庭中的姐姐,有个弟弟。
一次,因为家庭作业本落在学校,母女两人在教室里发生争执,女儿情绪失控,让母亲报警,母亲被激怒,真的报了警。
这个孩子的倔强,老师早有耳闻。她曾离家出走,母亲却很淡定说不用寻找。
在学校里,小兰也曾因没当升旗手、班干部、换位子等问题与老师理论,和班中同伴关系也不佳。
事情发生那天,小兰让同桌捡课桌下的垃圾,同桌不予理会,于是两人发生口角。小兰认为大家都针对她,因此情绪爆发。

母女在教室里争吵 最后妈妈报警了……

老师探究

第一阶段:感受生活中的美好

第一次约见,我随口说了一句“长得挺漂亮的”,她便哭泣着说“长得漂亮没有用”。
我:什么事让你难过,能与我聊聊吗?
她:想换同桌,同桌打扰到我学习。他把自己的小黄帽放在我的桌上,说是我偷的。今年上半年,我的一件新校服被人剪了个洞,书包也莫名其妙被划破过。
我:新校服破了,妈妈有说你吗?
她:妈妈没有说我。
我:这些问题中,你最想解决哪个?
她:都想解决。
我:一次只能选一个。
她:让自己开心起来。
我:好的,那就从每天睡前十分钟记录“三件好事”开始。
她:怎样算是好事?
我:如你忘带橡皮,同学借你,就是一件好事。

■应对之策

从对话中,我感受到她认知偏激,情绪易激惹,问题归因都是外归因,负面情绪持续近一年,介于一般与严重心理问题之间。
这样训练三周后,我去请她变成她主动找我。我让她思考:这件好事为什么会发生?如何才能让这样的好事更多地发生?通过近一个月的训练,情绪略有改善。

第二阶段:体验不快乐的根源

这次,我让她分析自己身上的优势,哪些可以让同学效仿?
她:好像没有。
我引导她,比如:你善良、爱干净等。
她想了想:在运动会上为班争光,200米跑时,获年段第六名,给班级加分。

■应对之策

因为小兰的认知有些片面,不符合自己内心的事,就对人、事作出消极评价,让她感受例外。小兰人际关系不好,其实也是她主动疏远同学的结果。
为此,我采取角色扮演法,让小兰扮演其他同学,我扮演她,我们进行场景对话,让她看到自己身上存在的不足和别人受欢迎的原因。在大课间时,我让小兰带领同学跑步,增强小兰快乐体验。小兰很乐意,她领着同学们在前面跑,脸上的笑容明显增多了。

第三阶段:聚焦未来,感觉未来可期

我采用短期焦点,用尽可能短的时间在生活中建立改变的方法,让她描述想要的未来样子。
我:最近有什么好事?
她:妈妈夸我字写得干净,比弟弟懂事。
我:这是令人开心的事情。那么,你有没有想过未来从事什么职业?
她:我想过当演员,但这行很难。
我:你觉得难在哪里?
她:要面对台下这么多人,很紧张。
我:还有没有其他?
她:想过当老师,但想到如果班里学生离家出走,班主任满大街地找,这不是很累。
我:这些想法跟你父母交流过吗?

她:没有,有时候,我真想能像我妈那样狠毒,就好了。
我问:你妈打你吗?
她说:3月初前,打我(这是她离家出走的日子)。
我问:那你爸爸呢?
她说:我爸爸什么事都不管,非常忙的,我妈对他也有意见。

■应对之策

“解铃还须系铃人”,我利用母亲节快到来之际,鼓励全班都写一封信感恩信给母亲,然后请小兰母亲写回信给孩子。

第四阶段:重构人际支持系统

征得小兰同意后约谈父母,目的是了解父母对孩子的教养态度和教养方式;同时让父母更好地了解孩子的心理需要。交谈中发现,妈妈对小兰有很多负性评价,表现出对小兰目前的情况有深深的无力感。
我给他们每人发一张小纸条,纸条上只允许写各自的优点,不允许写缺点,真诚地交换。然后,请家庭成员写出自己对其他成员的期待和建议,一起探讨哪些行为是可以做到的,哪些还需要进一步商量。
小兰一家的协议如下:父母承诺控制脾气,不当着孩子吵架,并尽量每天一起吃晚餐;孩子也承诺不离家出走,凡出门或离开必告诉父母,天天去上学。
协议签订后,全家人都无意识地舒了一口气。此时,我示意妈妈拿出写给小兰的信。

小兰:
我亲爱的孩子,这是一封感谢信,一封写在妈妈心里的感谢信。
前两天你弟弟生日,大家都给弟弟祝福时,你说一块蛋糕要给妈妈,妈妈生你最辛苦。还记得临产那一天,妈妈躺在推车上要进入手术室了,心里好害怕,一种无力感涌上心头。你似乎懂得妈妈的需要,追着妈妈的推车:“妈妈,加油!妈妈,加油!”我亲爱的孩子,谢谢你!你的鼓励让妈妈顿时有了力量。
孩子,感谢你让我做你的妈妈,妈妈只给你最简单的生活,你却给我巨大的安慰。不问将来如何,你是我最幸福的牵挂,感谢你让我做你的妈妈。
爱你的妈妈 5月27日

小兰看完信后,抱住妈妈哭得稀里哗啦,而母亲也流下眼泪。
持续近三个月的咨询,我能明显感觉到整个家庭的氛围比刚来咨询时要轻松很多,尤其是小兰,她眼里有了一种光彩。但小兰的家庭问题不可能一次就彻底解决,我善意提醒父母去专业的婚姻机构进行咨询,以便两个孩子茁壮成长。

后续

辅导结束后一个月,小兰在班上有了和她一起玩的小伙伴,她妈发来两个字“谢谢!”。这学期开学初,小兰当上了体育委员。周末一家人经常出去吃饭、玩。

大部分学生的心理问题是微小事积累起来的,如果在平时的家庭教育和学校教育中能及时化解,就可防微杜渐。学生心理问题尽量联结同盟军:原生家庭。苏霍姆林斯基曾说:儿童的心灵是敏感的,它是为接受一切好的东西而敞开的。我想平时多从积极情绪出发,不断完善,那尘封已久的心也慢慢温润起来。

作者:慈溪市第四实验小学童维维
(特别鸣谢宁波市杨亚珍名班主任工作室推荐、指导)

都说班主任是天底下最小的官,但是我不太赞同这种说法,因为我一直坚信:在孩子们眼里,他们就是最大的官。
在这个版块,请看班主任怎么诠释他们的“权力”。

栏目主持人
记者 章萍